

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! Yippieh! :-)

Herzlich willkommen zur heutigen Ausgabe Deines Coaching 2.0 Gratis Letters - Deiner Montags Motivation! :-)

Momo ist heute etwas anders, denn heute möchte ich Dir eine Geschichte erzählen... Du kannst es Dir also bequem machen, Dir vielleicht eine Tasse Tee holen und gleich tief eintauchen in diese Geschichte - und vielleicht fällt Dir ja sogar etwas auf... wer weiß!? ;-)

Bist Du bereit!? Allrighty, geht schon los! :-)

Der neue Nachbar

Vor ein paar Wochen war der neue Nachbar ins Haus eingezogen. Er schien ein wirklich netter Mann zu sein - er hatte immer so einen Ausdruck der Zufriedenheit auf dem Gesicht und seine Augen, ja seine Augen, die schienen irgendwie immer zu strahlen.. Er war jetzt nicht grade das, was man einen Modell-Typ nennen würde - und doch hatte er so etwas wie eine magische Anziehungsfähigkeit auf die Menschen. Es schien als würden sich die Menschen in seiner Nähe sehr wohl fühlen. Als könnten sie ihr Gepäck für einen Moment abstellen und einfach nur sie selbst sein.

Seltsamerweise wurde dieser Mann, Peter, jedoch nicht von allen Menschen im Haus wahrgenommen. Es schien, als würden ihn manche gar nicht bemerken. Claudia fand das seltsam. Sie konnte sich gar nicht vorstellen, wie man diesen freundlichen Menschen nicht bemerken konnte.. Das sagte sie auch zu Günther als er von der Arbeit heimkam.

"Sag mal, Günther, dieser neue Nachbar hier im Haus, der Peter, irgendwie ist der doch anders als die meisten hier, oder?!" - "Das stimmt," sagte Günther "er macht manchmal den Eindruck als hätte er so einen kleinen glücklichen verhutzelten Mönch in sich, der die ganze Zeit nach aussen strahlen würde. Vielleicht ist er ja ein heimlicher Buddha!?" Günther kicherte. Claudia fiel mit in sein Gekicher ein und sie alberten noch ein bisschen auf der Couch herum.



Doch was hatte es mit diesem neuen Nachbarn auf sich?! Wie war es möglich, dass er immer diese Gelassenheit ausstrahlte?! Immer so freundlich war?! Und zwar von Herzen, nicht diese gezwungene Freundlichkeit, die einem so oft begegnete. Nein, bei Peter war das echt. Man konnte es einfach spüren, wenn man in seiner Nähe war. Vielleicht war er ja wirklich mal bei den Mönchen gewesen?! Claudia und Günter hatten beschlossen, es rauszufinden. Daher luden sie Peter einfach für Freitag zu einem kleinen Abendessen ein, denn "schliesslich wird es ja mal Zeit, dass man sich richtig kennenlernt". Sie waren beide sehr neugierig auf Peter. Neugierig und fasziniert, wie es jemand schaffen konnte, so voller Frieden und Ausgeglichenheit zu sein in einer so hektischen Zeit.

Der Freitag abend kam und pünktlich um 7 stand Peter vor der Tür. "Ich freue mich riesig über Eure Einladung! Danke." strahlte er. "Ich hab Euch auch etwas mitgebracht!" verkündete er fröhlich und überreichte den beiden eine wunderschöne handgefertigte Schale aus Holz. "Ich habe ganz viel Glück und Gesundheit reingetan. Das ist sehr praktisch. Kann man immer mal gebrauchen." sagte er mit ernstem Blick. Als er die verdutzten Gesichter der beiden sah, fing er an zu lachen. "Hab ich echt! Also zumindest in meinen Gedanken.. Ihr seid sehr liebe Menschen und ich freue mich sehr, den Abend mit Euch teilen zu können. Und ich bin schon sehr gespannt, was es leckeres zu essen gibt!" Seine Augen leuchteten neugierig, schon fast wie die Augen eines Kindes, wenn es weiss, ja, jetzt gibt es Geschenke.

Er versuchte in die Küche zu spinksen, um vielleicht schon einen Blick auf das Essen zu erhaschen. Doch leider war die Tür noch zu. Mist. Aber er wusste, im Laufe des Abends würde diese Tür noch aufgehen und lauter wundervolle Dinge würden daraus zu ihm kommen. Er freute sich jetzt schon.

Günther hatte einen sehr entspannten Lounge-Sampler in den CD-Player geworfen, es gab Pasta, Rotwein und viel Wasser. Denn es war erstaunlich wie viel Wasser Peter in sich hineinschüttete. Und wie wenig Wein. Doch er schien seinen Spaß zu haben. Die drei hatten einen wirklich tollen Abend und Claudia und Günther hatten das Gefühl, endlich einen alten Freund wiedergefunden zu haben. Ein bisschen fragten sie sich auch, wo er denn so lange geblieben war. Doch andererseits: Das war jetzt nicht wichtig. Jetzt war er hier. Und es war gut so. Sie fühlten



sich so wohl in seiner Nähe. Als wäre es irgendwie richtig.

Später am Abend fragte Claudia Peter dann "Sag mal, Peter, wie machst Du das?! Wie kannst Du so sein?! Ich meine so entspannt, so ausgeglichen, so voller Freude und Neugier - und manchmal so albern wie ein Kind. Kaum einer ist so. Wie machst Du das? Hast Du da einen kleinen Buddha in Dir wohnen?!" Sie zeigte auf seine Brust. Peter lachte und seine Augen strahlten. "Nein, ein Buddha wohnt da nicht.. zumindest hab ich da noch keinen gesehen" Er schaute mit grossen Augen an sich herunter. "Nee," bestätigte er "nur ich." Dann lachte er voller Freude. "Weisst Du Claudia, mir macht Leben einfach Spaß! Es ist so wunderschön am Leben zu sein. Jeden Tag all diese wunderschönen Dinge zu sehen. So liebe Menschen wie Euch zwei zu treffen. Einfach all die Schönheit geniessen zu können, die es hier auf der Welt gibt."

"Ja, das stimmt, es gibt viel Schönheit", sagte Claudia, "doch wie kannst Du die immer wahrnehmen? Bei mir ist es oft so, dass ich diese Dinge zwar weiss, aber nicht so richtig in mir fühlen kann. Wie machst Du das?! Dass Du immer die Schönheit wahrnimmst?!"

Peter strahlte und schaute die beiden mit grossen Augen an. "Allright, ich verrate Euch eins meiner Geheimnisse. Seid ihr bereit?!" Claudia und Günther nickten und schauten ganz gespannt. Neugierig darauf, was das grosse Geheimnis sein konnte. Neugierig darauf, einen Weg zu erfahren, wie sie die Schönheit, die sie manchmal schon wahrnehmen konnten - sehr häufig auch gemeinsam, noch mehr in ihr Leben bringen konnten.

"Eigentlich sind es sogar zwei Geheimnisse." schmunzelte Peter. "Sie heissen Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit."

"Was meinst Du damit?", fragte Günther neugierig - und auch ein bisschen verwirrt. Er hatte doch grade zweimal Aufmerksamkeit gesagt oder?!

"Ja das habe ich. Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit." grinste Peter. Jetzt war Günther noch verwirrter. Er hatte das eben doch nur gedacht, oder?!

Peter lachte noch einmal. "Günther, das Fragezeichen auf Deinem Gesicht war nicht zu übersehen. Es hat quasi in allen Farben aufgeblinkt." Er

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



lächelte fröhlich.

"Allrighty, Aufmerksamkeit bedeutet zuerst einmal, dass ich meinen Geist zur Ruhe bringe." - "Meinst Du Meditation?!" fragte Claudia. "Ja, es ist Meditation und doch geht es noch etwas weiter. Denn es ist etwas, dass Du zu jeder Zeit tun kannst. Du musst dafür nicht auf einem Kissen sitzen. Du kannst es jetzt und hier tun - oder auch wenn Du einkaufen bist, bei Deiner Arbeit, wo auch immer. Und es ist so einfach, dass wir jetzt sofort damit anfangen können. Habt ihr Lust, es mal auszuprobieren?!"

Claudia und Günther nickten sehr neugierig.

"Okay, dann beobachte jetzt einfach mal, was in Deinem Kopf passiert. Einfach nur beobachten. Und wenn Du jetzt noch nicht genau weisst, was ich meine, dann hab einfach Vertrauen zu Dir. Es gibt einen Teil in Dir, der weiss ganz genau, was ich meine." Peter lächelte sehr warm. "Beobachte einfach nur einmal, wie die Gedanken durch Deinen Kopf ziehen. Beobachte einfach mal Deinen Denkprozess. Einfach nur beobachten. Irgendwas ist da immer los in Deinem Kopf oder?!"

Günther und Claudia nickten fast gleichzeitig - oh ja, wie sie das kannten, immer war der Denkapparat aktiv. Manchmal konnte der ganz schön anstrengend sein. Denn..

"Ja, genau, oft sind es auch ziemlich negative Gedanken, die da so rumschwirren oder?! Negative Gedanken darüber, was alles schief laufen könnte, heute, morgen, nächste Woche. Schief laufen in Eurem Geschäft, in Eurer Beziehung, mit Eurer Gesundheit. Ich sage gar nicht, dass diese Gedanken schlecht sind. Denn im Moment sind sie einfach nur da. Vielleicht kannst Du Dir ja mal vorstellen, Deine Gedanken wären wie der Regen, der vom Himmel fällt. Du stellst Dich ja auch nicht hin und beschimpfst den Regen dafür, dass er da ist, oder?! Du weisst, es macht keinen Sinn. Er ist einfach da. Das ist seine Natur. Er kommt runter, giesst alle Pflanzen, nährt alle Felder und bringt uns diese coolen Pfützen! Zumindest unsere Kinder wissen die noch zu schätzen - oder grosse Menschen mit Mut" Peter grinste in sich hinein. "Diese Gedanken sind also da - sie ziehen uns häufig weg von dem, was jetzt eigentlich wirklich passiert. Wahrscheinlich kennst Du das auch. Du fährst in Deinem Auto von der Arbeit nach Hause - und auf einmal stehst Du vor Deinem Haus



und weisst gar nicht mehr so richtig, wie Du dahin gekommen bist. Du hast Dich unterwegs in Deinen Gedanken mit allen möglichen Dingen beschäftigt, vielleicht noch nicht einmal bewusst - und auf einmal standest Du vor Deinem Haus. Du warst also nicht wirklich bei dem, was war, sondern in Deinen Gedanken wo ganz anders. Manchmal ist das auch gut. Doch oft hält es uns auch davon ab, die Schönheit zu bemerken, die sich rund um uns herum befindet."

"Denn wenn Du in Gedanken bei Deinen Rechnungen und dem Stress auf der Arbeit bist, dann siehst Du wahrscheinlich gar nicht die blühenden Felder an denen Du auf Deinem Weg vorbei fährst."

"Hmmm, das stimmt." warf Claudia ein, "Doch ist es nicht auch wichtig, sich um all diese Dinge zu kümmern?! Ich meine, ich muss meine Rechnungen ja bezahlen und auch die Arbeit ist ja da. Soll ich das dann einfach alles verdrängen?"

Peter schaute sie voller Wärme an. "Du hast recht - all diese Dinge sind wichtig. Und geht auch nicht darum, dass Du irgendetwas aus Deinem Leben verdrängen sollst. Doch wenn Du im Auto fährst - kannst Du dann in diesem Moment, in dem Du bist, wirklich irgendetwas tun, um Deine Rechnungen zu bezahlen?!"

Claudia wurde nachdenklich... "Hmmm...."

"Und wenn Du dort bist, in Deinem Auto, kannst Du dann das klärende Gespräch führen, das so wichtig wäre für Deinen Job?"

"Nicht wirklich" meinte Claudia "Aber ich kann mich schon mal vorbereiten!" Sie freute sich, nun doch einen Punkt gefunden zu haben.

"Vorbereitung ist total super. Doch ist das wirklich Vorbereitung, was Du dort tust. Nimmst Du Dir wirklich die Ruhe und notierst Dir die Punkte, die wichtig sind - suchst für diese Punkte nach Lösungsstrategien, oder ist es mehr ein "Und wenn der das sagt, dann sag ich ihm aber...!" oder ein "Wenn der meint, er muss mir so kommen, dann kann er aber gucken". Meist sind es nur lose Gedankenspiele, die da in unserem Kopf statt finden. Wir spielen Situationen durch - und ärgern uns sogar über sie, obwohl sie noch gar nicht statt gefunden haben. Die Situation ist nur in unserem Kopf. Sie ist nicht in der Realität. In der Realität sitzen wir im

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Auto, es scheint die Sonne und Du fährst an einem wunderschön blühenden Feld vorbei. In Deinem Kopf ist Ärger. Das macht nicht viel Sinn oder!?" Peter grinste frech.

Günther gab ihm recht. "Ja, das mag sein, aber wie bekomme ich denn diese bescheuerten Gedanken aus meinem Kopf raus!?"

Peter schaute auch ihn voller Wärme an "Die gute Nachricht ist: Das musst Du gar nicht! Ja, ich weiss, ich sehe Verwirrung, aber warte noch einen Moment, das erklärt sich gleich quasi von selbst." sagte er grinsend. "Du brauchst die Gedanken gar nicht loszuwerden. Das funktioniert nämlich auch nicht. Es gibt eine Menge Menschen - auch sehr viele, die sagen, sie seien "spirituell", die immer wieder behaupten, wie müssten unser Ego besiegen. Doch genau da beisst sich die Katze quasi in den Schwanz. Wer in Dir sagt denn, dass Du Deine Gedanken, Dein Ego bekämpfen musst?" Er schaute die beiden voller Vorfreude an. "Es ist Dein Ego, dass Dir sagt, dass Du Dein Ego loswerden sollst. Dein Ego liebt den Kampf - vor allem auch den Kampf mit sich selbst. Den Kampf den eigenen Gedanken. Es gibt Menschen, die verschwenden Jahre damit, Ihr Ego loswerden zu wollen, nur um dann irgendwann zu merken, sie haben sich ein viel grösseres und häßlicheres herangezogen. Denn jetzt bekämpfen sie nicht nur "die böse Welt", sondern auch sich selbst. Kein lustiges Leben, wenn ihr mich fragt."

"Oh je..." seufzte Claudia "Aber was kann man denn jetzt tun gegen die Gedanken?! Wie kann ich machen, dass es aufhört ständig zu denken und mich abzulenken?!"

"Du kannst es nicht abschalten, Claudia. Nicht so. Es funktioniert anders rum. Und in Wirklichkeit ist es so einfach, dass man aufpassen muss, es nicht als "Naja, ganz nett." abzutun, um dann wieder so weiter zu machen, wie vorher. Das hier klingt einfach, ist im TUN jedoch verändernd für Dein ganzes Sein. Du kannst in jedem Moment in Deinem beschliessen, aus Deinen Gedanken auszusteigen. Sie einfach nur zu beobachten. Keinen Gedanken zu beurteilen. Einfach nur mal beobachten, wie die Gedanken wie Regen oder Wolken einfach kommen und vorbeiziehen... mach mal! Mach einfach mal mit! Stell Dir einfach mal vor, wie es wäre, wenn Du jetzt aus Deinen Gedanken aussteigen könntest. Wenn Du den Strom der Gedanken einfach von oben beobachten könntest - ohne darin verwickelt zu sein. Einfach hier zu sein. Hier zu

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



sitzen. Fühl mal in Deine Füße hinein. Das hilft. Fühl einfach mal, wie Deine Fusssohlen Kontakt zur Erde haben. Fühl einfach mal, diese Verbindung mit der Erde.. und vielleicht erinnerst Du Dich... wie es ist, einfach in Dir zu sein.. und aussteigen zu können. Einfach aus Deinen Gedanken ausstiegen und nur beobachten. Nur schauen. Nur wahrnehmen. Du bist nicht Deine Gedanken. Du bist mehr. Du bist so viel mehr. Und dieser eine Teil in Dir, weiss genau, wie es ist. Klar zu sein. Hier zu sein. Die Gedanken einfach fließen zu lassen."

"Vielleicht kannst Du schon merken, wie eine gewisse Klarheit sich einstellen kann... einfach nur mal beobachten, was gerade in Dir passiert. Alles ist okay. Ja, auch die schlechten Gedanken sind okay. Einfach nur zuschauen, wie es in Dir denkt.. Und vielleicht fragst Du Dich ja auch, wer es ist, der da in Dir denkt?! Wer ist es, der da in Dir denkt!? Und wer denkt, dass er denkt?! Und was ist dahinter?! Du kannst noch höher steigen. Es ist sicher. Einfach mal aussteigen, aufsteigen, einfach beobachten. Einfach einen Moment Dein Gepäck zur Seite legen, einfach mal aufsteigen, beobachten und vielleicht merkst Du schon, wie sich etwas verändern kann..."

Claudia war fasziniert: "Wow, das ist ja cool. Es ist so, als würde die Welt um mich herum irgendwie schärfer werden, als wären mehr Konturen zu sehen. Ich habe das Gefühl ich kann viel mehr sehen als vorher. Der Baum da vor dem Fenster, der war vorhin auch schon da - doch jetzt sehe ich ihn erst.. wow, das ist ja abgefahren. Und ich kann so ein Kribbeln in meinen Fusssohlen spüren... als hätte ich wirklich eine Verbindung mit der Erde... aber da ist auch noch mehr... auch eine Verbindung nach oben..."

Peter lächelte. "Du kannst ganz einfach jederzeit aus diesem Strom aussteigen. Vielleicht braucht es am Anfang noch ein bisschen Übung - aber es ist wirklich nicht schwer." Er grinste. "Jedes Kind kann das! Einfach aussteigen aus den Gedanken und nur mal beobachten, was passiert in Deinem Kopf. Du musst gar nichts tun dabei... nur beobachten und hier sein. Und wenn Du Deine Gedanken so beobachten kannst - so wie jetzt in diesem Moment - kannst Du auch ganz einfach beschliessen, jeden einzelnen Gedanken zu lieben. Die guten, die schlechten, einfach alle. Jeden einzelnen Regentropfen einfach zu lieben. Er ist da. Und dann kannst Du ihn genau so gut lieben. Er tut Dir nichts. Er regnet nur. Und wenn Du dann immer mehr erkennen kannst, was für ein wundervolles

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Instrument Deine Gedanken sein können, dann merkst Du, dass es keinen Sinn macht, mit sich selbst im Krieg zu sein. Du wirst wahrscheinlich jeden Tag merken, wie Du Dich und Deine Gedanken einfach immer mehr lieben kannst. Einfach durch Deine Beobachtung wird Deine Liebe immer mehr wachsen... und diese Liebe zu Dir wird Dein ganzes Leben verändern, glaub mir."

Auch Günther hatte so einen wachen klaren Ausdruck in den Augen "Ist es wirklich so einfach, Peter!? Einfach aussteigen!? Und schon kommt diese Lebensfreude rein?! Ich fühle wie ich eine riesige Begeisterung in mir habe - einfach diese Freude, jetzt hier zu sein, diese Freude am Leben zu sein, dass meine wundervolle Frau hier ist - und dass Du hier bist, Peter. Guck doch mal unseren Benjamini - was für wunderschöne Blätter er hat - wie diese Blätter leuchten und strahlen!"

Peter freute sich über das Glück von Claudia und Günther. Er liebte es den gegenwärtigen Moment mit anderen Menschen zu teilen. "Ja, Günther, es ist so einfach. Einfach aussteigen aus den Gedanken, denn Du weißt ja, Du bist nicht Deine Gedanken, Du bist viel mehr. Und es macht Spaß den Strom der Gedanken einfach zu beobachten und zu merken, wie diese natürlich Freude, diese einfache Liebe, die schon immer in Dir ist - einfach den Weg in Dein Bewusstsein finden kann. Alles ist schon hier. Alle Schönheit ist schon hier. Und wir können sie ganz einfach wahrnehmen. Einfach indem wir unsere Gedanken sein lassen, sie beobachten - und ziehen lassen. Wie Wolken."

Claudia fühlte eine tiefe Dankbarkeit für diesen Augenblick. Sie nahm all die Schönheit wahr, die auch schon vorher da gewesen war. Doch jetzt konnte sie sie sehen. Sie konnte sie fühlen - und witzigerweise hatte sie das Gefühl als könne sie diese Schönheit sogar anfassen. Fast so, als wäre diese Schönheit gar nicht getrennt von ihr...

Sie genossen die Ruhe und die Schönheit dieses Augenblicks.

Dann stand Claudia auf und sagte "Hey, in meinem Strom von Gedanken habe ich grade noch einen Tiramisu in der Küche gesehen!" Günther und Peter lachten herzlich.

"Was ist der zweiten Aufmerksamkeit, Peter?" fragte Günther. "Was meintest Du damit?!"

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Peter grinste "Das erzähle ich Euch beiden nach dem Nachtisch! Ich liebe Tiramisu!"

... und damit endet die Geschichte für heute. Denn jetzt gibt es erst einmal Nachtisch! :-) Wenn Du wissen willst, was es mit der zweiten Aufmerksamkeit auf sich hat, dann kannst Du Dich schon auf die nächste Momo freuen - da geht die Geschichte nämlich weiter! :-)

Ich freue mich schon auf Dein Feedback zu dieser Geschichte - was hast Du für Dich mitgenommen - wie verändert sich Deine Welt, wenn Du einfach mal aussteigen kannst aus Deinen Gedanken? Einfach nur mal sein kannst. Wissen, dass Du so viel mehr bist.

Schreib mir doch Dein Feedback auf <http://changenow.de/montags-motivation>

Ich wünsche Dir eine gesegnete, eine fröhliche und glückliche Woche! Yippieh! :-)
Lass die Sonne rein! Und versuch mal, wie das ist, wenn Du einfach aus Deinen Gedanken aussteigen kannst - so wie vorher.

Dein André